Menu Colazione Internazionale

MENU CONTINENTALE

- **SPREMUTA**
- **CAFFÈ O TÈ**
- **PANE INTEGRALE TOSTATO** *(vedi Ricette di base a pag. 70) oppure "fette" di riso integrale*
- **BURRO O RICOTTA E MARMELLATA FATTA IN CASA** *(vedi Ricette di base a pag. 77)*
- **PROSCIUTTO E FORMAGGI LOCALI**
- **INVOLTINI DI BRESAOLA O PROSCIUTTO**
- **UOVA STRAPAZZATE O SODE** *(vedi Ricette di base a pag. 82-83)*
- **MACEDONIA**
- **YOGURT**

Ingredienti

Involtini di bresaola o prosciutto
(4 pezzi)
4 fette di prosciutto o bresaola
100 g di formaggio tipo philadelphia
4 foglie di insalata
4 pomodorini, sedano rapa

Macedonia
(4 persone)
1 mela oppure 3 albicocche
1 pera oppure 2 fette di melone
1 arancia
oppure 1 manciata di frutti di bosco
1 banana
2 fette di ananas
oppure 1 pezzo di anguria
1 manciata di mandorle
oppure 1 manciata di semi di girasole
succo di limone o di arancia

Preparazione

Involtini di bresaola o prosciutto — *Difficoltà* *Tempo*

Preparo il ripieno con il formaggio, che può essere sostituito anche da ricotta o formaggio quark.
Con una forchetta lo schiaccio bene, taglio a cubetti i pomodorini e la foglia d'insalata a striscioline, aggiungendo qualche ciuffo di sedano rapa a julienne.
Stendo la fetta di affettato scelta e la spalmo con il ripieno.
A questo punto arrotolo delicatamente e metto l'involtino sul piatto con il lembo di chiusura tenuto al di sotto.

Macedonia —

Prendo la mela e la pera e, dopo averle lavate, le taglio a cubetti, piccoli o grandi, a seconda dei gusti personali o del tempo a disposizione.
L'importante è mantenere la buccia seguendo i consigli dati nell'introduzione del libro.
Aggiungo l'arancia pelata "a vivo" e tagliata prima a spicchi e poi a pezzi più piccoli.
La banana a rondelle mi serve per rendere più dolce la preparazione.
L'ananas, che ormai ci accompagna in tutte le stagioni, dà un tocco sfizioso.
Infine, con l'aggiunta delle mandorle raggiungiamo il gran finale proteico.
Il limone mi aiuta a evitare il problema dell'ossidazione. Se preferite, usate il succo di arancia come alternativa meno aspra.

Infiammazione da cibo

Involtini di bresaola o prosciutto

Latticini e lieviti: sostituite il formaggio con la maionese, alla quale potete aggiungere un rosso di uovo sodo schiacciato con la forchetta.

Nichel: sostituite il pomodoro con cetriolo, peperone o sedano tagliati fini a julienne.

Macedonia

Nichel: potete sostituire le mandorle, che spesso sono tostate, con un altro tipo di frutta secca, come i pinoli, che invece sono più facilmente reperibili al naturale.

Varianti appetitose

Per quanto riguarda gli **involtini**, la mia proposta è solo una tra le varie alternative che potete sperimentare.
A seconda della stagione e della disponibilità della vostra dispensa, potete realizzare anche versioni più azzardate, per esempio utilizzando come ripieno della polpa di zucca farcita con un misto di verdura cotta invernale, come la verza e il porro, e un croccante apporto di semi oleosi (attenzione al nichel).
Niente paura, per realizzare questo involtino ho suggerito solo ingredienti che potreste avere in frigorifero, avanzati da una cena a base di crema di zucca e verdure di stagione cotte.

Per quanto riguarda la **macedonia**, impariamo a scegliere tra la frutta di stagione e cerchiamo, con la fantasia, di renderla sempre diversa.
Tendenzialmente non aggiungo dolcificanti di nessun tipo: se la frutta è buona, non ce n'è bisogno, un po' come per la marmellata fatta in casa.
Talvolta la condisco con lo yogurt, che può essere di soia per chi ha problemi con i latticini.
La variante più golosa è con i pezzi di frutta tenuti un po' più grossi da intingere in una tazzina di cioccolato, rigorosamente fondente, fuso a bagnomaria con il latte di cocco.
Purtroppo, se siete intolleranti al nichel vi toccherà aspettare il vostro giorno libero.